

Inhaltsverzeichnis

Kapitel 1 Einführung 11

Kapitel 2 Das Poker Mindset..... 15

*Bestimmung der grundlegenden mentalen Einstellungen, die ein
Pokerspieler für den Erfolg benötigt...*

2.1. Verständnis und Akzeptanz der Realitäten beim Poker.....	16
2.2. Langfristiges Spiel.....	23
2.3. Legen Sie mehr Wert auf korrekte Entscheidungen als auf Geldgewinne	26
2.4. Machen Sie sich unempfindlich für Geld	29
2.5. Lassen Sie Ihr Ego zu Hause	32
2.6. Halten Sie alle Emotionen von Ihren Entscheidungen fern	39
2.7. Widmen Sie sich fortwährend der Analyse und der Verbesserung Ihres Spiels	42
2.8. Rückblick auf das Kapitel.....	49

Kapitel 3 Wie man seine Instinkte überwindet..... 53

*Eine Erörterung, wie Ihre Instinkte und Ihre Lebenserfahrung Sie beim
Poker vom richtigen Weg abbringen können...*

3.1. Aktion und Reaktion.....	53
3.2. Zielsetzungen.....	57
3.3. Ist "Durchschnitt" akzeptabel?	60
3.4. Risikoscheu.....	62
3.5. Gier.....	68
3.6. Verworrenes Denken	69
3.7. Rückblick auf das Kapitel.....	74

Kapitel 4 Bad Beats und der Verlust großer Pots.....77

Wie man mit dem Verlust eines großen Pots oder eines Bad Beats zurechtkommt...

4.1. Was passiert, wenn Sie einen großen Pot verlieren?.....	78
4.2. Reaktion auf den Verlust eines großen Pots	83
4.3. Die Anwendung des Poker Mindsets.....	88
4.4. Bad Beats	91
4.5. Rückblick auf das Kapitel.....	98

Kapitel 5 Downswings101

Was Downswings oder Pechsträhnen sind, wie man damit umgeht und welche Fallen man vermeiden soll...

5.1. Einen negativen Lauf haben.....	101
5.2. Die Wahrheit über Pechsträhnen	106
5.3. Verbreitete schlechte Reaktionen auf Pechsträhnen	111
5.4. Der richtige Umgang mit einer Pechsträhne	115
5.5. Die Kontrolle behalten.....	118
5.6. Pechsträhnen und das Poker Mindset.....	120
5.7. Die Verbesserung des Spiels.....	121
5.8. Pechsträhnen und Ihre Bankroll.....	125
5.9. Rückblick auf das Kapitel.....	128

Kapitel 6 Tilt131

Wie man verschiedene Typen von Tilt erkennt, handhabt und vermeidet...

6.1. Was ist Tilt?.....	131
6.2. Warum gehen Spieler auf Tilt?	134
6.3. Verschiedene Typen von Tilt.....	137
6.4. Wie man auf Tilt vorbereitet ist und ihn verhindert.....	146
6.5. Wie man Tilt erkennt	150
6.6. Bekämpfung des Tilt.....	152
6.7. Tilt in Turnieren.....	154
6.8. Rückblick auf das Kapitel.....	157

Kapitel 7 Gutes Bankroll-Management **161**

Überlegungen zum Thema Bankroll mit psychologischem Hintergrund...

7.1. Der größte Fehler beim Poker.....	161
7.2. Die Bestimmung Ihrer Bankroll-Erfordernisse.....	164
7.3. Warum geraten Spieler auf Abwege?	168
7.4. Aufstieg in den Limits	171
7.5. Abstieg in den Limits	174
7.6. Auszahlungs-Strategien.....	176
7.7. Rückblick auf das Kapitel.....	179

Kapitel 8 Die Gedanken Ihrer Gegner **181**

Die Bewertung der Tendenzen, Motive und Denkebenen Ihrer Gegner...

8.1. Die Wichtigkeit, Ihre Gegner zu beobachten.....	182
8.2. Kategorisierung der Gegner.....	184
8.3. Unterschiedliche Spielertypen.....	186
8.4. Wie man seine Gegner durchschaut	192
8.5. Denkebenen	196
8.6. Rückblick auf das Kapitel.....	200

Kapitel 9 Weiterführende Themen **203**

Verschiedene Themen, die sich um die Poker-Psychologie drehen

9.1. Wann man aufhören sollte.....	203
9.2. Glücksstrahlen	208
9.3. Tilt und die Einstellung Ihrer Gegner.....	211
9.4. Wenn suboptimal optimal ist.....	214
9.5. Wahrscheinlichkeiten auf dem Prüfstand	217
9.6. Internet- und Live-Poker	222
9.7. Professionelles Poker.....	229
9.8. Unkommerzielle Motive.....	236
9.9. Rückblick auf das Kapitel.....	239

Kapitel 10 Ein Leben mit Poker

243

Wie man Poker in sein normales Leben integriert...

10.1. Die fehlende Komponente des Poker Mindset.....	243
10.2. Das Leben abseits des Pokertisches	246
10.3. Die Trennung der Bankroll.....	248
10.4. Emotionale Trennung	253
10.5. Was kann man vom Poker lernen?.....	256
10.6. Rückblick auf das Kapitel.....	260